

Tiv Thaiv Koj Tsev Neeg

Siab Xyuas Koj Tus Menyuam

- Txlob cia koj tus menuam nyob ze cov xim pleev tsev qub lossis nti poob los
- Ntxuav koj tus menuam ob txhais tes thiab cov khoom ua si kom ntaw
- Pub cov khoom noj thiab cov khoom txom ncauj uas zoo rau neeg lub cev rau koj tus menuam noj txhua hnub thiab tsis txlob muab khoom qab zib rau koj tus menuam noj

Hauv Koj Lub Tsev thiab Sab Nraum Zoo

- Tu kom koj lub tsev du lug thiab kom tsis txlob muaj hmoov av
- Tsis txlob tshiav, txhuam, siv lub tshuab tsuag dej los ntxuav, los sis siv lub tshuab pa los txhuam cov xim pleev tsev kom nti uas tseem tsis tau soj ntsuam thiab twb tsis paub hais tias cov xim pleev tsev ntawd tsis muaj hmoov txhuas nyob hauv
- Npog cov av nraum zoov ntawm cov chaw koj tus menuam ua si
- Hle khau los sis so khau rau daim ntaub ntawm qhov rooj ua ntej nkag mus rau hauv tsev
- Hloov cov khaub ncaws thiab nkawm khau ua hauj lwm, thiab yaug los sis da dej ua ntej nkag mus hauv tsheb los sis mus tsev yog hais tias koj ua hauj lwm nrog hmoov txhuas

Cov Khoom koj Yuav thiab Siv

- Tsis txlob siv cov tais diav thiab lauj kaub uas qub, yaig, lossis khoom qub yuav ntawm cov khw muag khoom luv nqi lossis khw tshav puam, uas siv cov khoom ci ci, ua ntawm tes, lossis ua lwm lub teb chaws tuaj ua ntej tau muab soj ntsuam thiab paub hais tias lawv tsis muaj hmoov txhuas nyob rau hauv.
- Tsis txlob siv cov tshuaj pab tom tsev zoo li azarcón, greta, lossis pay-loo-ah. Tej cov tshuaj Ayurvedic pab tom tsev, tshuaj Suav thiab lwm yam tshuaj pab los kuj muaj tau hmoov txhuas ib yam. Tham nrog koj tus kws khomob ua ntej yuav siv ib yam tshuaj khomob.
- Tau pom hais tias tej cov tshuaj pleev plhu, zoo li kohl lossis surma, muaj hmoov txhuas xyaws.
- Tsis txlob noj cov zaub mov thiab cov hmoov txuj lom uas muaj xim tshiab tshiab, zoo li chapulines thiab turmeric, uas tsev neeg lossis phooj ywg nqa lwm lub teb chaws tuaj.
- Tsis txlob cias koj tus menuam ua si nrog lossis npuav tej khoom nyiaj-kub coj ntawm lub cev (jewelry), cov thauj nuv ntses lossis mos txwv lossis plav tooj mos txwv.

Xav tau lus qhia ntxiv txog qhov zoo, mus xyuas ntawm www.cdph.ca.gov/programs/

clppb lossis hu rau Lub Chaw Tiv Thai Kev

Txhuas Lom ntawm koj ib cheeb tsam



Puas muaj
**HMOOV
TXHUAS**
**nyob hauv lossis ib ncig
ntawm koj lub tsev?**

**Hmoov txhuas yuav muaj tau nyob ntau
qhov chaw hauv tsev thiab nraum zoov.**

Hmoov txhuas yuav ua tau mob rau koj tus menuam. Hmoov txhuas yuav tsim tau mob rau menuam yaus lub paj hlwb. Kev lom neeg los ntawm hmoov txhuas yuav ua tau rau menuam yaus kawm ntaww, mob siab mloog lus thiab coj cwj pwm zoo tau nyuaj. Feem coob ntawm cov menuam yaus leej twg uas yog raug kev lom neeg los ntawm hmoov txhuas yeej tsis zoo li ib tug neeg mob lossis coj cwj pwm zoo li nws mob.

**Nug koj tus menuam tus kws kho mob txog kev coj koj tus
menuam mus soj ntsuam saib nws lub cev puas muaj hmoov
txhuas.** Tib txoj kev uas yuav paub seb koj tus menuam puas muaj hmoov txhuas nyob hauv nws lub cev yog coj koj tus menuam mus tso ntshav soj ntsuam seb puas muaj hmoov txhuas.

**Cov menuam feem ntau mus tso ntshav soj ntsuam thaum
lawv muaj hnub nyoog 1 thiab 2 xyoos.** Ib co menuam uas muaj 2 xyoos rov saum tseem yuav tau mus tso ntshav soj ntsuam thiab.

Hmoov txhuas yuav muaj tau nyob xyaw...



hauv cov xim pleev tsev uas nti poob los



hauv cov tshuaj pab tom tsev zoo li
azarcón, greta, lossis pay-loo-ah



ntawm koj tej plaub hau, tawv nqaij, nkawm
khau, thiab khaub ncaws tom qab ua hauj lwm tas



hauv cov mos txwv thiab thauj nuv ntse



hauv cov khoom rau menuam yuas ua
si



hauv tej hom khoom coj thaum ua zam (jewelry)
www.dtsc.ca.gov/Toxic-Jewelry-Samples.cfm



hauv tej hom qhaub noom qab zib
www.cdph.ca.gov/data/Documents/fdbLiCLiC07.pdf



hauv tej av qhuav



hauv cov tshuaj pleev plhu ib txwm
muaj, zoo li kohl, surma, lossis sindoor



hauv tej hom tais diav thiab lauj kaub



hauv cov hmoov av nyob hauv tsev



hauv cov zaub mov thiab cov hmoov txuj lom uas
muaj xim tshiab tshiab tuaj lwm teb chaws tuaj